Martes 8 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.866
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

EX PAREJA Y MAMÁ DE SU ÚLTIMA HIJA LO ACUSA DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA DELANTE DE MENOR

Reveló en comisaría que lío ocurrió cuando ex futbolista llegó de visita y comenzó a maltratar juguetes de niña. Añade que Foquita la amenazó con echarla de la casa y la acusó de vivir de pensión de menor. PÁGINA 8

DARINKA

DARINKA DENUNCIA A FARFÁN

BALEAN A BUS

En pleno paro de vehículos de servicio público que afectó la capital. PÁG. 4

TIENE EJÉRCITO

Chechito canta en conciertos cuidado por 30 guardaespaldas armados. PÁG. 7

MACABRO CASO DE FEMINICIDIO OCURRIÓ EN PUENTE PIEDRA



NUEVO CASO REMECIÓ DISTRITO DE LIMA NORTE. AÚN SE DESCONOCE IDENTIDAD DE CUERPO HALLADO.

Hallan cadáver en maleta

✚ La víctima aún no fue identificada, ya que no llevaba documentos.

✚ Pareja de enamorados que caminaba por el lugar encontró la valija y avisó a la Policía.

Omar Chira

Una escena macabra estremeció al distrito de Puente Piedra, luego de que el cadáver de una joven mujer fuera hallado dentro de una maleta gris, abandonada en el sector conocido como Pasamayito, en el ingreso al asentamiento Santa Rosa.

El hallazgo fue realizado por una pareja que caminaba por la zona y se percató del bulto sospechoso. Al acercarse, notaron que se trataba de una maleta mal cerrada y alertaron de inmediato a las autoridades del distrito.

Minutos después, agentes de la Policía Nacional y peritos de Criminalística acordonaron el área e iniciaron las diligencias correspondientes.

Además, infomaron que la víctima aún no fue identificada, pero uno de los indicios que podría facilitar su reconocimiento es un tatuaje visible en su antebrazo izquierdo. Investigaciones policiales apuntan a que la joven habría sido una trabajadora sexual de la zona de Lima Norte. El Ministerio Público llegó al lugar y ordenó el traslado del cuerpo a la Morgue Central de Lima para la necropsia de ley.

Los testigos que encontraron la maleta fueron trasladados a la comisaría del sector para rendir su manifestación como parte del proceso investigativo. No se descarta que el crimen esté vinculado a ajustes de cuenta u organizaciones criminales que operan en la zona norte de la capital.

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Este caso se suma a otro hecho violento registrado apenas 24 horas antes en la capital, cuando una joven madre fue raptada junto con su bebé, tras un ataque armado contra una mototaxi en una calle de Santa Lucía en Puente Piedra.

Durante el atentado, el conductor del vehículo fue herido de bala, mientras que los secuestradores se dieron a la fuga sin dejar rastro, llevándose a la fuerza a la madre de familia y su hijito.

EN UNA POLLERÍA EN PUENTE PIEDRA

Acribillan a hombre



FUE BALEADO AL MENOS CINCO VECES.

Un hombre fue baleado por un sicario cuando comía en una pollería. El lamentable hecho ocurrió a la altura del óvalo El Zapallal en Puente Piedra.

De acuerdo a testigos, dos sujetos a bordo de una motocicleta llegaron hasta el lugar y uno de ellos bajó haciéndose pasar como un cliente, identificó a la víctima que se encontraba en compañía de quienes serían sus amigos y le descerrajó cuando menos cinco disparos.

Al sicario no le importó la presencia de los comensales, quienes entraron en pánico. Los acompañantes de la víctima intentaron brindarle primeros auxilios y fueron los vecinos quienes llamaron al serenazgo.

Hasta el momento, la víctima no fue identificado, pero tendría entre 30 a 35 años. (O.L.)

CUATRO PESCADORES EN EL MAR PERUANO

Desaparecidos 20 días



FAMILIAS NO TIENEN NINGUNA NOTICIA DE ELLOS.

Cuatro pescadores a bordo de la embarcación Mi Juanita están desaparecidos en el mar peruano hace más de 20 días, tras zarpar desde el puerto de Pucusana, y sus familiares aún no recibieron noticias de ellos.

Entre los desaparecidos se encuentran tres pescadores piuranos, miembros de la misma familia: José Luis Albines Mendoza (52); José Gabriel Albines Machacuay (31), quien se desempeñaba como patrón de la embarcación; Vladimir Ciro González Peña (32) y el colombiano Jhony Andrés Izaza López. (O.L.)

el Popular
Martes 8 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

POR SUERTE CHOFER NO FUE HERIDO CUANDO COLEGAS HACÍAN MANIFESTACIÓN CONTRA INSEGURIDAD

Bus fue atacado a balazos en paro

✚ Unidad de El Rápido recibió cinco disparos. ✚ En un inicio trabajadores no fueron recibidos en el Congreso.

Grecia Infante / Omar Lozano.

Cientos de transportistas, afectados por la creciente ola de crímenes en el sector, llegaron hasta los exteriores del Congreso de la República para reunirse con parlamentarios de todas las bancadas y exigir medidas urgentes que frenen la inseguridad en el país.

Sin embargo, un bus de la línea 42 de la empresa El Rápido fue blanco de un nuevo atentado. En pleno paro de transportistas, la unidad fue atacada al menos con cinco balazos en la intersección de las avenidas Ricardo Palma con Los Sauces, de acuerdo con información de agentes de Serenazgo de San Martín de Porres.

De momento, según testigos, se conoce de dos hombre a borde de una motocicleta efectuando disparos que, por suerte, no afectaron al conductor del vehículo. Sin embargo, tuvo que ser retirado del lugar para ser atendido y poder descartar cualquier lesión.

Tras el ataque, un encargado de la empresa anunció que suspendieron temporalmente su ruta después de recibir el ataque, por seguridad.

"No tenemos fecha de retorno, pero por ahora los conductores no van a salir a trabajar", refirió un trabajador de la empresa, quien no descarta que dicho ataque esté relacionado con un caso de extorsión.



FOTO: DIFUSIÓN

AL MENOS CINCO DISPAROS RECIBIÓ EL VEHÍCULO DE LA EMPRESA EL RÁPIDO.



TRANSPORTISTAS ADVIERTEN QUE HARÁN UNA NUEVA MARCHA.

"No somos delincuentes"

Miguel Palomino, vocero de transportistas, se pronunció enérgicamente frente a congresistas. "No es como el ministro de Transportes dijo que los informales están convocando. Nos tildaron de delincuentes o terroristas. ¡No! Somos trabajadores", dijo.

SE FUERON A REFRIGERIO

Después de llegar a inmediaciones del Legislativo y solicitar una reunión con los voceros de las bancadas, los transportistas se vieron sorprendidos al ser informados de que no podían ser recibidos porque los congresistas se encontraban en su horario de refrigerio, por lo que les pidieron esperar media hora.

"Lo que pasa es que nos dicen que están entrando a refrigerio y nos piden esperar media hora. También hemos solicitado reunirnos con el presidente del Congreso, con todos los voceros de las bancadas, y exigimos que la prensa esté presente. No queremos hablar a puertas cerradas; necesitamos que el pueblo escuche lo que estamos pidiendo", declaró el vocero del sector, Miguel Palomino.

Hasta el cierre de este informe, un grupo reducido de transportistas, entre ellos dirigentes del gremio, logró ingresar al Congreso de la República para reunirse con la presidenta de la Comisión de Transportes, Hilda Portero.

NUEVA MANIFESTACIÓN

Mientras tanto, en medio del paro de transportistas que afectó a los usuarios de las principales avenidas de la ciudad, el presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas, Martín Valeriano, advirtió que el Gobierno tiene un plazo de diez días para frenar la criminalidad que azota al sector.

De no haber una respuesta concreta, se convocará a un paro general en Lima y Callao con la participación de los 12 gremios formales que agrupan a más de 460 empresas de transporte urbano.

La advertencia llega tras una reunión sostenida con el ministro del Interior, Julio Díaz Zulueta, en la que se firmaron acuerdos para reforzar la seguridad de los conductores y combatir las amenazas de grupos extorsionadores.

Entre las promesas del Ejecutivo están el despliegue de patrulleros especializados, la creación de un canal directo entre transportistas y la Policía, y la mejora del trabajo de inteligencia. No obstante, según Valeriano, las muertes no han cesado.


FOTO: DIFUSIÓN

INVESTIGADA POR "MOCHASUELDO" PIDE QUE SE LES AUMENTE S/9.000 A FISCALES.

CONGRESO SE QUIERE CONGRACIAR CON FISCALES

Buscaría impunidad para investigados

La congresista Jhakeline Katy Ugarte Mamani, del Bloque Magisterial, presentó un proyecto de ley que propone otorgar una bonificación adicional mensual a los fiscales titulares del Ministerio Público. Dice que tiene la finalidad de "eliminar la desigualdad" con respecto a lo que perciben los jueces titulares del Poder Judicial. De prosperar el proyecto de ley, los fiscales titulares recibirían una bonificación mayor a los S/9.000 mensualmente, que le generaría un gasto del presupuesto público de la entidad de más de S/26,4 millones. La propuesta de Ugarte, que fue investigada por "mochasueldo", buscaría impunidad para otros casos, dicen los expertos.

EN EL CONGRESO A CASTILLO Y SPADARO

Piden que los investiguen


FOTO: DIFUSIÓN

MOCIÓN ES IMPULSADA POR CUATRO BANCADAS.

Las bancadas de Somos Perú, Acción Popular, Podemos Perú y Bloque Democrático Popular presentaron en el Congreso una moción, impulsada por la congresista Ariana Orué, para formar una comisión multipartidaria que investigue al gobernador regional del Callao, Ciro Castillo Rojo y al alcalde de la ciudad, Pedro Spadaro. Tanto Castillo como Spadaro son señaladas por presuntos actos de corrupción. El primero es acusado de solicitar un soborno de seis cifras, mientras que el segundo, estaría involucrado en el uso indebido de fondos de la municipalidad del Callao. Un empresario reveló que el gobernador regional del Callao, Ciro Castillo, le solicitó un soborno de S/300 mil para favorecer su gestión, y Spadaro es señalado por presunta malversación de fondos públicos.

TAMBIÉN PARA QUIENES OCASIONEN DAÑOS MATERIALES EN LAS GARITAS

Oficializan nueva multa a choferes que eviten peajes

✚ Los vehículos serán internados y dueños deberán pagar hasta 642 soles.

Las recientes actualizaciones al Reglamento Nacional de Tránsito, vigentes desde el 28 de enero de 2025, buscan proteger la infraestructura vial y reforzar la seguridad en las vías.

Se establece que la primera sanciona a los conductores que circulen por caminos que no pertenecen al Sistema Nacional de Carreteras ni a vías urbanas, con la intención de evitar el pago del peaje.

Además, la segunda se aplica a quienes realicen maniobras que ocasionen daños materiales a las garitas o su infraestructura.

Ambas infracciones están sujetas a las mismas medidas: internamiento del vehículo, retención del brevete y una multa equivalente al 12% de una Unidad Impositiva Tributaria (UIT), que para el 2025 asciende a S/642. (O.L.)


FOTO: DIFUSIÓN
MEDIDAS A TOMAR EN CUENTA POR LOS CONDUCTORES.

EN CORTO

CERRARÍAN LAS SEIS CÁRCELES MÁS POBLADAS DEL PAÍS

El ministro de Justicia y Derechos Humanos, Eduardo Arana, anunció que su sector implementará una "redistribución" de la población penitenciaria en el Perú, tras una sesión del "cuarto de guerra". La medida responde a una sentencia del Tribunal Constitucional (TC) de mayo de 2020, que declaró un "estado de cosas inconstitucional" por el hacinamiento crítico en las cárceles y advirtió con cerrar las seis más sobrepobladas si en 2025 no se solucionaba el problema. (O.L.)

OPERATIVO FUE DE MADRUGADA

Hallan droga y celulares en requisa en Ancón I


FOTO: DIFUSIÓN
EN EL OPERATIVO PARTICIPARON FISCALES, POLICÍAS E INFANTES DE LA MARINA.

El Instituto Nacional Penitenciario ejecutó de madrugada un operativo inopinado en el penal de máxima seguridad Ancón I. En la intervención se hallaron celulares, memorias USB, envoltorios con droga, una máquina para hacer tatuajes y otros objetos prohibidos. Más de 600 agentes de la Policía Nacional, junto con 30 infantes de Marina, 18 fiscales y personal de la unidad canina, participaron en esta intervención. Los internos fueron llevados a los patios mientras se revisaban sus celdas y pertenencias.

Durante la requisa se encontraron 85 envoltorios de droga, un celular, una memoria USB, tres micro SD, cables y una máquina artesanal utilizada para tatuajes. (O.L.)

CAMIONETA LLEVABA CEBRAS, MONOS, ANTÍLOPE, CISNE, BUITRE Y SERVAL

Dos jóvenes transportaban un zoológico ilegal en carro

✚ Chofer y copiloto no tenían documentación y fueron detenidos en Alemania.

FRÁNCFORT. Dos cebras, seis monos y varios animales exóticos fueron hallados en una camioneta que la Policía alemana detuvo en la frontera con Países Bajos, indicaron ayer las autoridades.

También hallaron un antílope, un cisne, un buitre y serval, añadió la Policía federal en un comunicado, que hizo la revisión del vehículo registrado en Polonia, cuando intentaba ingresar al país el viernes a través de Bund, en la frontera con Países Bajos.

Los dos polacos ocupantes del vehículo, de 23 y 31 años, no pudieron entregar la documentación requerida y ninguna prueba de donde provenían los animales. La Policía añadió que los animales no viajaban en forma segura a bordo del vehículo y que investiga las sospechosas violaciones a las leyes de protección animal y las reglas de conservación de animales exóticos.


FOTO: AFP
DETENIDOS SON SOSPECHOSOS DE VIOLACIONES A LA LEY DE PROTECCIÓN ANIMAL.

EN CORTO

EXIGEN EL MISMO TRATO QUE JEFES DE ESTADO

BRASILIA. Unos 8.000 indígenas de la Amazonía y Oceanía se reúnen en Brasilia desde ayer para exigir que sus líderes tengan "igual voz y poder" que los jefes de Estado en la COP30 sobre cambio climático, que se celebra en noviembre en Brasil.

Con sus vestimentas tradicionales y pinturas corporales, unos 200 pueblos se presentaron al ritmo de maracas y tambores, levantando una polvareda a pocos kilómetros de las sedes de los poderes estatales brasileños.

EN CASO PEKÍN NO RETIRE "ABUSOS COMERCIALES"

Trump amenaza a China con subir más impuestos


FOTO: AFP
PRESIDENTE DE EE.UU. NO PIENSA DAR MARCHA ATRÁS NI CON EL GIGANTE ASIÁTICO.

WASHINGTON. El presidente estadounidense, Donald Trump, amenazó ayer con subir un 50% adicional los aranceles a los productos chinos si Pekín insiste en su contraofensiva aduanera, pero dejó la puerta abierta a negociar con el resto de los países afectados. "Si China no retira su aumento del 34% por encima de sus ya prolongados abusos comerciales" para el 8 de abril, "Estados Unidos impondrá aranceles ADICIONALES a China del 50%, efectivos a partir del 9 de abril", avisó Trump en su plataforma Truth Social. Antes, el republicano acusó a China de hacer oídos sordos a su advertencia "a los países especuladores de no tomar represalias" contra su ofensiva comercial.

CHECHITO

CON 30 AGENTES DE SEGURIDAD EN CONCIERTOS

✚ Cantante refuerza su protección tras atentados por parte de extorsionadores.
✚ También en motos vigilan el bus en el que se transporta en shows.

Omar Lozano.

¡Mismo presidente Trump! Por temor a ser víctima de un atentado, como le ocurrió a su colega de Armonía 10 Paul Flores, Chechito cuenta con fuertes medidas de seguridad, con guardaespaldas que lo acompañan a sus presentaciones y hasta cuando sale a comprar a la calle.

El popular cantante reapareció en los escenarios en un concierto hace unos días, dejando constancia de que optó por redoblar su seguridad, para evitar algún tipo de atentado en su contra.

Delante del bus que lo transporta a sus presentaciones, una persona en una motocicleta vigila que en la ruta nadie se encuentre a la espera del vehículo.

Antes que el intérprete chichero baje del bus, sus agentes de seguridad se ubican en lugares estratégicos y no dejan de seguirlo, incluso hasta cuando sube a las tarimas de los escenarios a cantar.

"He llegado a caminar hasta con 30 seguridad, diez me seguían a mí, diez al bus y diez al mánager. Son medidas que se han vuelto un requisito para poder trabajar con cierta tranquilidad", indicó Chechito, al programa Punto Final.

INSTAGRAM



MOSTRÓ LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE TOMA PARA EVITAR ATENTADOS.

Víctima de extorsiones

Recordemos que en el 2023, extorsionadores detonaron una granada en una discoteca donde Chechito se iba a presentar. Como consecuencia del estallido, 15 personas resultaron heridas, entre ellas, dos menores de edad.

PROTEGE A SU PÚBLICO

Aunque asegura que las amenazas disminuyeron, Sergio Romero, conocido como Chechito, mantiene protocolos de seguridad en cada presentación, incluyendo motoristas como avanzada y agentes dentro y fuera de los locales.

"Siempre pido más seguridad en los locales donde me presento, en gran parte por el público. Ellos solo quieren divertirse, y es mi responsabilidad cuidarlos", explicó.

PAMELA FRANCO

HABRÍA SIDO INFIEL A DOMÍNGUEZ CON CUEVA

✚ Ex bailarina de Alma Bella acusa a cantante.





¡Una raya más al tigre! La vida sentimental de Pamela Franco vuelve a generar titulares, esta vez por una sorpresiva revelación realizada por Norka Ascue, ex integrante del grupo Alma Bella y antigua compañera de la cantante.

"Un trabajador, que ahora ya no está, en ese tiempo le dijo a 'La Mackyna', la hemos visto a la señora haciendo videollamada con Cuevita", relató Ascue, asegurando que esta información salió a la luz en una época delicada para la cumbiambera, justo después de haber dado a luz a la hija de su entonces pareja Christian Domínguez.

La declaración más impactante llegó cuando se le consultó si Domínguez podría haber sido la verdadera víctima de una infidelidad. "Yo pienso que hay personas que pagan su karma y tienen una nueva oportunidad de portarse bien y yo creo que ahí, él ya pagó todo su karma", acotó la bailarina. (O.L.)

CHOLA CHABUCA

ARRASÓ EN EL RATING

✚ Tuvo en su programa a Marisol y Pamela López.

DIFUSIÓN

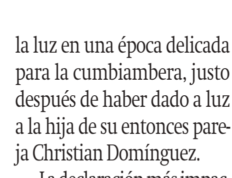


LIDERÓ LA SINTONÍA EL SÁBADO.

Un buen debut tuvo el programa Esta Noche que conduce La chola Chabuca, consolidándose como el espacio más visto del fin de semana con 12,4 puntos de rating, el sábado.

El espacio tuvo como invitadas a "La Faraona" Marisol y Pamela López, quienes terminaron limando asperezas y dándose un abrazo.

"Estoy agradecido por la respuesta positiva del público, nos hemos esforzado mucho para presentar una propuesta diferente que pueda capturar al público, tocar temas importantes y respetar siempre al artista, al invitado", dijo Ernesto Pimentel. (O.L.)



JEFFERSON FARFÁN

LO DENUNCIAN POR VIOLENCIA PSICOLÓGICA

✚ Darinka Ramírez acusó a la Foquita ante la Policía de maltratos en su propia casa.

✚ Pequeña hija de ambos presenció el hecho y se puso a llorar.



Omar Lozano

¡En el ojo de la tormenta! Una nueva denuncia de violencia sacudió el ámbito público, esta vez protagonizada por Jefferson Farfán, acusado de violencia psicológica por parte de su ex pareja y madre de su última hija, Darinka Ramírez.

"Le ha puesto una denuncia por maltrato y violencia psicológica, vamos a ver qué habría ocurrido en la última visita de su hija", dijo Rodrigo González en su programa Amor y Fuego, acompañado de una foto de la denunciante en el interior de la comisaría de Jesús María.

La denuncia de Ramírez se realizó el último 3 de abril. Acusa a la pareja de Xiomy Kanashiro de maltratarla verbalmente en la casa donde vive con su hija.

Según el parte policial, el ex pelotero fue a ver a su pequeña junto con su primo y mientras jugaban de manos en la sala, Darinka les pidió que tengan cuidado con los juguetes de la bebé porque podrían romperlos, enfureciendo a la Foquita.

FRENTE A SU HIJA

Según la denuncia, "la comenzó a maltratar psicológicamente con los siguientes términos: 'Lárgate! porque yo le puedo comprar mil juguetes, que la vida que tienes es por mí, te vas a regresar a tu casa, que tú te alimentas de mi pensión".

Añadió la mamá de la última hija de Farfán, según el parte, que "repitió a cada momento y denigrando" con sus amenazas.

Darinka Ramírez afirmó que toda la pelea con Farfán sucedió frente a la pequeña hija de ambos.

Sigue el documento que la niña "empezó a llorar abrazando a su mamá", quien ante tal situación, "le pidió a Farfán que se retire", se lee en la denuncia.



"E... di... m... c... alt...

¿Xi... culp...

Darinka... usaba... enviar... varias s... algunas... a Jeffer... coincid... cuando... oficial e... entre el... youtub... Kanash...

“PIERITO TRISTE”

“ME SEMBRARON, SOY INOCENTE”

✚ Carlos Álvarez sorprende con imitación del pelotero, tras ser ampayado.

¡Jura que no es tramposo! Fiel a su estilo, el cómico Carlos Álvarez no dejó pasar la polémica de Piero Quispe y ya lanzó una divertida parodia en sus redes sociales, en la que se le ve caracterizado como “Pierito Triste”.

“Hola, soy yo, Pierito Triste, Pierito el que te pone el hombrito. Quiero decir que todo es mentira”, dice el cómico en el video, que arrancó carcajadas entre sus seguidores.

“He sido sembrado por esta señorita que me engañó. Caí en su trampa, yo soy inocente. Le escribí a su WhatsApp para preguntar la hora porque se me había parado... el reloj. Y ella me dice para encontrarnos en el hotel del aeropuerto porque le salió un lunar en la nalga izquierda y eso me preocupó. Yo, como buen amigo, tenía que ayudarla”, acota con sarcasmo.

“TIRO MAÍZ A TODAS”

Finalmente, el jugador lanzó su frase más comentadas: “Yo no ando por el mundo tirando maíz, yo voy tirando... pero transferencia”.

La parodia forma parte de su nuevo show Esta historia sí tiene fin, que se presenta hasta el 30 de mayo en el Centro de Convenciones Bianca en Barranco. (O.L.)

DIFUSIÓN



“PIERITO TRISTE” CONFIESA QUE LE GUSTA TIRAR MAÍZ.

ÁLVARO ROD

SE JUNTA CON JOSIMAR

Tras su rotundo éxito con más de dos millones de reproducciones en YouTube y considerada la canción del año en diversas emisoras radiales, Álvaro Rod, junto con el consagrado Josimar Fidel, graba la versión salsa de Tattoo.

“A mediados del 2024, grabé la versión salsa y balada y gracias al público, han funcionado bastante bien, llegando la salsa a ser número 1 a nivel nacional. Ahora le doy un nuevo aire al tema grabando el remix, junto con Josimar, quien tiene una gran trayectoria en la salsa peruana y que la ha llevado por el mundo”, expresó el cantante.

Rod es compositor de temas que se convirtieron en hits interpretadas por diferentes artistas nacionales e internacionales, colocándose en los primeros lugares de las plataformas digitales. (O.L.)

DIFUSIÓN



VIDEOCLIP ES TENDENCIA.

Equipo crema necesita ganar tras el amargo debut contra River Plate.

HOY VISITA A INDEPENDIENTE DEL VALLE POR LA LIBERTADORES

La 'U' tiene que levantarse

QUITO. A la 'U' no le fue nada bien en el primer partido de su nueva aventura en la Copa Libertadores, ya que perdió 1-0 cuando recibió la visita la semana pasada de River Plate de Argentina.

Para el equipo de Fabián Bustos fue una cachetada muy dura, al punto que los hinchas del equipo de Ate no tardaron en hacer conocer su protesta, ya que pensaron que su equipo iba a debutar con el pie derecho, pero fue todo lo contrario, y ya empezó a germinar la sospecha de que nada bien le va a ir también en esta edición del certamen más importante de clubes de Sudamérica.

Sin embargo, Bustos dijo que hoy, en la visita a Independiente del Valle, a partir de las 21:00 horas en el estadio Banco Guayaquil, en la parroquia rural de Amaguaña, su equipo intentará dar la sorpresa y traerse los tres puntos.

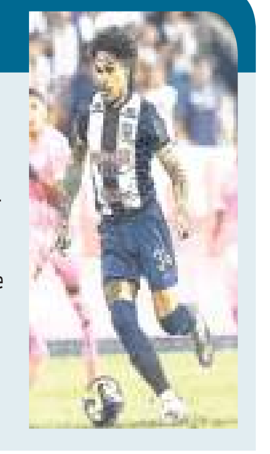
La empresa no parece que será fácil, ya que la 'U' nuevamente no podrá alinear a dos de sus futbolistas más importantes, como son Martín Pérez Guedes y Matías Di Benedetto, ya que no se pudieron recuperar de las lesiones que tampoco les permitieron jugar contra River Plate.

De todas maneras, se sabe que Bustos estaría pensando poner el siguiente once esta noche: Britos; Corzo, Riveros, Inga, Carabalí; Polo, Costa, Murrugarra, Concha; Flores y Valera o Rivera, en lugar de Churín, de muy mala presencia en el choque con los Millonarios.

EL RIVAL

En cuanto a independiente del Valle, también tiene la sangre en el ojo, tras su derrota en su visita al Barcelona SC (1-0), por lo que esta noche no tiene pensado perder nada, sino más bien sumar de a tres para no quedarse rezagado en la tabla del grupo B.

Alianza es un rompecabezas



En Alianza Lima es urgente las pastillas para el dolor de cabeza, sobre todo para el entrenador Néstor Gorosito, quien tiene un rompecabezas para armar su equipo que el jueves debe visitar a Sao Paulo en Brasil, por la segunda fecha del grupo D de la Copa Libertadores, puesto que podría tener hasta cinco bajas, entre lesionados y suspendidos.

Así tenemos que Renzo Garcés y Carlos Zambrano no podrán jugar por acumulación de amarillas, mientras que Guillermo Enrique tiene que cumplir una fecha de suspensión. Como se puede ver, los tres son defensas. Tampoco podrá contar con Pablo Ceppelini, quien además de estar lesionado, hace unos días la Conmebol lo suspendió por cuatro meses por insultos racistas contra aficionados de Boca Juniors. El quinto sería Alan Cantero que parece poco probable que se recupere de un desgarro.

Cienciano visita hoy a Caracas FC



CARACAS. Cienciano ya se encuentra desde ayer en esta capital listo para afrontar su segundo compromiso por la Copa Sudamericana, contra Caracas FC, que tendrá lugar hoy, desde las 17:00 horas, en el estadio Olímpico. Los pilotos del avión que trasladaron al Papá, como se le conoce al equipo cusqueño, desde Lima hasta Caracas, con escala en Quito, lucieron camisetas con los colores del cuadro en apoyo a los dirigidos por Cristian Díaz. Cienciano, en su debut en el grupo D del torneo, recibió en casa a Atlético Mineiro y el cotejo terminó sin goles. Esta vez, el cuadro de la Ciudad Imperial deberá conseguir los tres puntos o al menos no perder para mantener sus chances para clasificar a la siguiente roda. Como ya ocurrió en sus últimos cotejos, hoy tampoco podrá contar con el díscolo volante Christian Cueva.

REAL MADRID ANTE UN DIFÍCIL COMPROMISO

El rival tiene un Arsenal

Choque por cuartos de final de Champions es a las 14:00 horas.

AFP



MBAPPÉ ES LA CARTA DE GOL DEL REAL MADRID CONTRA ARSENAL.

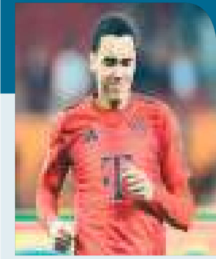
LONDRES. El Real Madrid se enfrenta hoy, a las 14:00 horas (de Perú) al Arsenal en Londres, en la ida de los cuartos de la Liga de Campeones, tras apear en una exigente eliminatoria al Atlético, en un momento complicado para Vinícius, gran artífice de la conquista de la competición continental el pasado año.

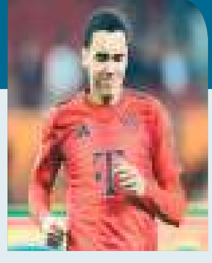
El astro brasileño está de capa caída. El sábado falló un penal que provocó el francés Kylian Mbappé en la derrota ante el Valencia (2-1) en la Liga.

Su error supuso escuchar pitidos en su contra en el Santiago Bernabéu, una grada que pedía hasta hace unos meses el Balón de Oro para el atacante.

Respecto al Arsenal, tiene como principal amenaza a Mikel Merino, mediocentro español reconvertido en "9" ante las bajas en ataque del equipo londinense.

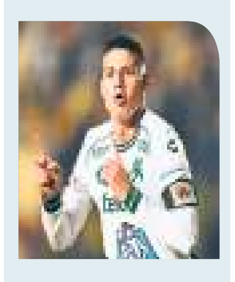
Eso sí, no podrá volver a jugar con Gabriel Jesus y Kai Havertz, ambos lesionados, sin embargo, ya tiene recuperado a Bukayo Saka, que es seguro, jugará hoy desde el inicio contra el Real Madrid.





Bayern juega sin Musiala

MÚNICH. El Bayern Múnich parte como favorito en la eliminatoria con el Inter de Italia por un cupo a la semifinal de la Champions, cuyo cotejo de ida se juega hoy en el Allianz Arena, a partir de las 14:00 horas (de Perú). La duda es si el Bayern podrá imponerse sin la presencia de Jamal Musiala, que está lesionado.



El genio tuvo una rabieta

MÉXICO. El colombiano James Rodríguez, mediocampista del León, con una genialidad y una rabieta, y Carlos Rotondi, volante argentino del Cruz Azul con un doblete, sobresalieron entre los jugadores extranjeros del fútbol mexicano el fin de semana durante la fecha 14 del torneo Clausura-2025.

ZEVALLOS DICE SEGUIRÁ EN CRISTAL

Farré no corre peligro



La derrota por goleada de 4-0 ante UT por la Liga 1 cayó muy mal en Sporting Cristal, al punto que levantó serias dudas sobre la continuidad del DT Guillermo Farré, sin embargo, el director deportivo del club rimense, Gustavo Zevallos, descartó que el entrenador esté con un pie fuera del equipo.

"Él va a continuar en el club, acá nadie ha hablado de otra cosa, Guillermo seguirá siendo el técnico para los próximos partidos", indicó, para luego manifestar que todos en el cuadro celeste ahora están pensando en el choque de mañana con Bolívar por la Copa Libertadores, tras la derrota 3-2 contra Palmeiras en el debut. "Tenemos que seguir preparándonos para lo que se viene. Nosotros le ponemos el mismo énfasis a la Copa, incluso si retrocedemos 72 horas, vemos el buen partido que le hicimos a Palmeiras, por ello hay que afrontar esta situación con la fortaleza que amerita", explicó Zevallos.

CASO DANI ALVES

Contraataca la víctima

ACABA DE SALIR DE PRISIÓN.

MADRID. La mujer que denunció a Dani Alves por violación recurrió ayer ante el Tribunal Supremo la absolución en segunda instancia del ex futbolista brasileño, informó su abogada. "Ya se ha interpuesto el recurso, se ha presentado el día de hoy, que era el último día en el que se podía presentar", explicó a la prensa en Barcelona la abogada Ester García, sin desvelar "los motivos del recurso". "Es un recurso que se acaba de interponer y que por motivos de estrategia no se van a hacer públicos los motivos", añadió. La Fiscalía ya anunció el miércoles que recurría la sentencia de la corte de apelaciones que anuló la condena de cuatro años y seis meses de cárcel por violación a Alves.

LLEGARON LAS NUEVAS LÁMINAS DIDÁCTICAS COLECCIONABLES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DEL HOGAR

Regala lo mejor en educación con el Popular y Coquito

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



ES IMPORTANTE APOYAR A TUS HIJOS DURANTE SU PROCESO DE APRENDIZAJE.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables educativas **Coquito, mis primeras lecciones**. En ellas, tus hijos encontrarán las mejores actividades escolares, ideales para reforzar su aprendizaje desde la comodidad de sus casas. Son más de 45 láminas a todo color; además, encontrarás un póster de edición limitada. ¡No dejes pasar la oportunidad!

¡LECTURAS MÁGICAS!

La lectura a una edad temprana ofrece múltiples beneficios en los niños, ya que estimula su imaginación, amplía su vocabulario, mejora su comprensión del mundo y fortalece su capacidad de concentración.

Además, fomenta el desarrollo del pensamiento crítico, refuerza el vínculo afectivo con sus padres y sienta las bases para un aprendizaje exitoso. También les ayuda a identificar y expresar sus sentimientos, mejorando sus habilidades de comunicación. ¡Excelente!

APRENDIENDO EN CASA

Sistema respiratorio

¿Qué funciones realiza?

EL DATO
Es importante respirar por la nariz y no por la boca, con inspiraciones profundas y mantenerse lo más erguido posible, para facilitar así la entrada de aire en los pulmones.

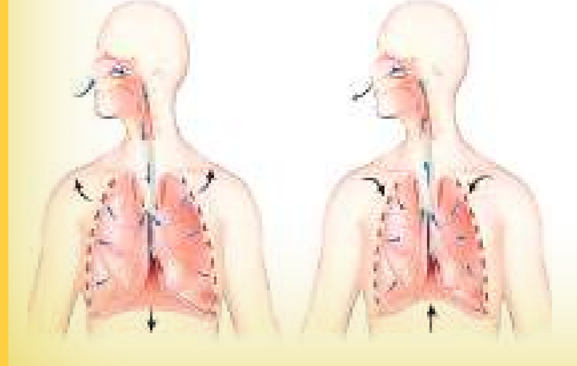
Nuestro sistema respiratorio cumple diversas funciones, la más importante es la respiración. Pero conozcamos cuáles otras son importantes para que podamos vivir de forma sana.

La respiración externa intercambia gases entre los pulmones y el torrente sanguíneo: Este proceso tiene lugar en cientos de millones de sacos microscópicos denominados alvéolos.

La respiración interna intercambia gases entre el torrente sanguíneo y los tejidos del cuerpo: el torrente sanguíneo lleva oxígeno a las células y elimina el dióxido de carbono de desecho a través de la respiración interna.

El aire que hace vibrar las cuerdas vocales crea sonidos: durante la exhalación, el aire pasa de los pulmones por la laringe. Cuando hablamos, músculos en la laringe mueven los cartílagos aritenoides.





¿Qué es la olfacción?

El proceso de olfacción u olfato comienza en las fibras olfatorias que recubren las cavidades nasales dentro de la nariz. A medida que el aire ingresa en las cavidades, algunas sustancias químicas del aire se unen a receptores del sistema nervioso en los cilios y las activan. Este estímulo envía una señal al encéfalo, la señal luego viaja desde los bulbos olfatorios, a lo largo del nervio craneal 1, al área olfatoria de la corteza cerebral.

A tener cuidado
Incluye la máxima cantidad de vegetales que puedas y que como mínimo ocupen la mitad del plato, tanto en las comidas como en las cenas.



El dato
La mejor hora para comer un dulce es después del almuerzo como postre.

Lo bueno de
Mashua negra Estimula la formación de colágeno ya que es rico en vitamina C y antioxidantes.



EVITA LOS INFARTOS, ICTUS U OTRAS ENFERMEDADES DE ESTE ÓRGANO

Alimentos para tener tu corazón saludable

Los alimentos con omega 3 son los más esenciales para la salud cardiovascular.

Zoraida Peña H.

Cada vez son más las personas que sufren enfermedades del corazón y cada vez son más jóvenes. ¿A qué se debe esto? Los cambios en la conducta alimenticia en los últimos años, optar por la comida rápida y chatarra, con altos niveles de grasas saturadas, azúcares procesados, entre otros.



SIEMPRE OPTA POR CARNES BLANCAS O LAS ROJAS MAGRAS Y PESCADOS.

OMEGA 3 PARA TU CORAZÓN

Si quieres cuidar tu corazón y evitar consecuencias que pueden ser fatales, debes optar por una alimentación saludable que tenga como nutriente esencial el omega 3.

Entre los alimentos con ácidos grasos omega 3 están el pescado azul, aceites de pescado, semillas de chía, semillas de cáñamo, semillas de lino, nueces, el aceite de canola o el de soya.

El omega 3 lo encontramos en el aceite de oliva virgen extra; la palta (dos porciones por semana reducen un 16% el riesgo de enfermedad cardiovascular en general y un 21% el de enfermedad de las arterias); los frutos secos y semillas de calabaza y cáñamo.





Comer bien

Lic. Ángela Cornejo (*)

LAS BONDADES DE LAS VERDURAS ANARANJADAS

Los vegetales de color naranja, como la zanahoria, la calabaza, el camote y el pimiento son ricos en nutrientes esenciales para la salud. Su intenso color proviene del betacaroteno, antioxidante que el cuerpo convierte en vitamina A, fundamental para la visión, el sistema inmunológico y la piel. También contienen vitamina C, que refuerza las defensas y favorece la producción de colágeno. Además, su alto contenido en fibra ayuda a mejorar la digestión y a mantener la sensación de saciedad. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para proteger contra enfermedades cardiovasculares, los vegetales anaranjados son aliados imprescindibles en una alimentación equilibrada.

* Nutricionista
@abcdnutricion

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Tortilla de atún con puré de papa

INGREDIENTES
- Una lata de atún.
- 1/2 kg. de papa.
- 2 huevos.
- Una zanahoria pequeña.
- Una cda. de harina de trigo.
- 1/3 de tza. de choclo desgranado.
- 1/4 de tza. de vainita.
- 1/4 de tza. de leche evaporada.
- Aceite vegetal.
- Perejil picado al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

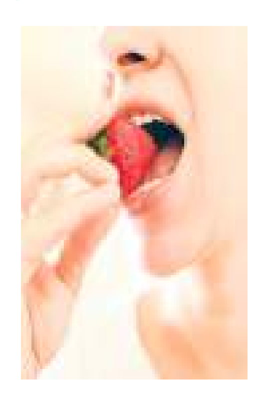
PREPARACIÓN
Rallar la zanahoria pelada y sancochar junto con el choclo desgranado, cuando estén cocidos dejar enfriar. Luego batir huevos, agregar verduras cocidas, atún desmenuzado y escurrido, harina, perejil y condimentar con sal y pimienta. Freír por cucharadas en una sartén en aceite bien caliente. Aparte, sancochar papa, pelar y prensar. Poner en una olla con un chorrito de aceite, leche, sal y pimienta, mezclar a fuego bajo hasta tener la consistencia de puré. Servir con las tortillas de atún y arroz graneado.

Secreto del chef
Puedes agregar vainitas, cebolla en cuadritos o sazonar con finas hierbas la mezcla de la tortilla.

TIPS

1 LAS HOJITAS DE LAS FRESAS SE COMEN

Después de lavar y desinfectar bien las fresas no vayas a botar sus hojitas ya que estas tienen varios beneficios como vitamina C, hierro y calcio; son ricas en compuestos bioactivos, antioxidantes y agentes antiinflamatorios, contienen taninos eficaces contra náuseas y calambres estomacales.



2 OJO: NO BOTES LOS TALLOS DEL BRÓCOLI

El brócoli es uno de los vegetales más completos nutricionalmente. Es rico en fibra, vitamina C, vitamina K, hierro y antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y a proteger el organismo del daño celular. Todos estos nutrientes los encuentras también en el tallo por lo que debes incluirlo en tus comidas.



3 COMIDA BALANCEADA PARA LOS NIÑOS

Ofrezca más fruta para el desayuno, las meriendas y el postre. Agregue verduras de color verde oscuro, rojo y naranja a los guisos y sopas. Agregue frejoles (negros, rojos, etc.), alverjitas y lentejas a guisos y ensaladas. Sirva más productos lácteos descremados o bajos en grasa o sin lactosa si hay intolerancia.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Corazón de melocotón
Te amo, mi corazón de melocotón.

Siempre es así cuando va a llegar la quincena.

acertijo

Aprendemos dormidos
¿Es verdad que los humanos aprendemos mientras dormimos?

Sudoku

1		7	4	9		6	8	
		6	2			3		
9				5		4		
	7			2			6	
	9				5		2	3
	2	1		6	8		7	
					1		5	
7		3		8	9		4	1
8		5		4			3	

¿Quién lo dijo?

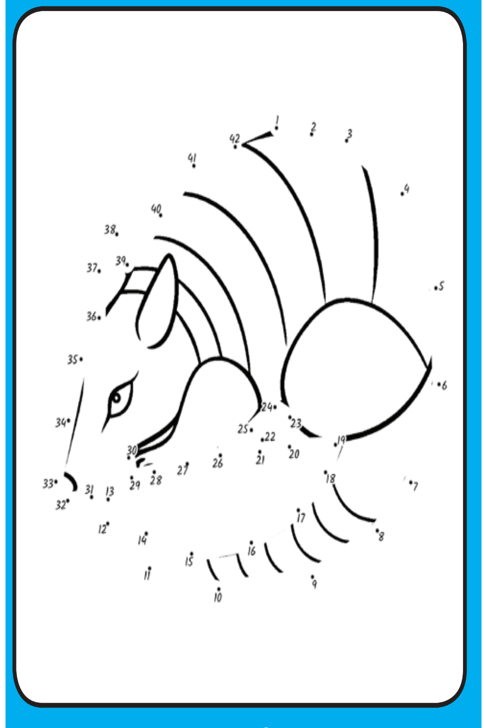
"La recompensa de una buena acción está en haberla hecho."


a) Epicteto


b) Epicuro


c) Séneca

A dibujar

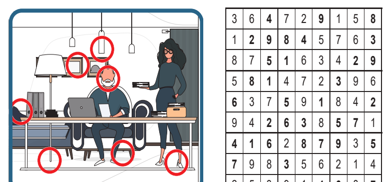


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

GABRIEL
AN AUDIO
NITRO RO
AMAD SET
SESO
KEA AMERICA
LIEBRE PALMA
ANVA D SI OZ
DIVA ACARO
LINDO GOHAN
AA IRA JIMENARA
A GONZALES G
LEER SS
SPACEY
CONDUCIR
JULIAN

M L S Y Z A L P V B F E U C I X K O N W Q T D R
G J Y G W C A U S P N O I C A M R O F N I K A H
D F N N L N U O B J Z X T I Y I V U P R H K Q D
S C A O R W D P C M F J L A I N G W C S O X C R
D H T I A E I N S A I L I M A F U M O V D O A E
K D T C S S V R P S A C I T I L O P M S W M P S
Z A C A L A I V E X Q R O R J U M P U L G D I I
P D E L U C D U N P T W Q H P E R L N W F Z T S
A E X U P I N S J B O U N E T N T X I Z B J A T
D I M M M L I P G O A S H N Y C C V T O E B L E
R C D R I B J N L G T P I I T I H C A X I U H N
E O I O V U N T O S O N E C K A L A R U T L U C
S S S F K P J U C I O S E R I L I E I Y B T X I
O X P I P N W Z D H C V S I S O E L O E Q F K A
V S O Z N A D S E Q C C I O M O N P V R F G N A
O E N H M T S A V Y F H U T R A N A A G N Z D O
K N I S Q R E O K I R O L R N E T A M P X Z V T
U O B M E B C R C C S N H Y T E I R S I Z G Q P
X I I W M L D K A I S X A F B S C C O V E R P E
H S L Q T K C J M C A G T K W A N N N P B N V C
Q I I H N U C I M X T D F P A Z M O I A M B T N
U C D E I F N D H L W U O T C Q A O C F N O C O
Q E A S S O I B M A C T A S U B G M T E U I C C
L D D W K O D V S I F H C N M T A E X Z R G F K



3	6	4	7	2	9	1	5	8
1	2	9	8	4	5	7	6	3
8	7	5	1	6	3	4	2	9
5	8	1	4	7	2	3	9	6
6	3	7	5	9	1	8	4	2
9	4	2	6	3	8	5	7	1
4	1	6	2	8	7	9	3	5
7	9	8	3	5	6	2	1	4
2	5	3	9	1	4	6	8	7

El acertijo: Cuando una salamandra pierde, por ejemplo, una pata, se forma sobre el muñón una pequeña protuberancia llamada blastema. El blastema solo tarda 3 semanas en transformarse en una nueva pata completamente funcional, período bastante corto si tenemos en cuenta que el animal puede vivir 12 años o más.

¿Quién lo dijo?:
Leonardo Da Vinci.

Sopa de letras

W	D	E	O	L	M	N	O	I	C	A	Z	I	L	A	I	C	O	S	E	F	Z	H	I
I	P	B	C	H	K	R	A	O	J	S	O	M	E	I	P	V	D	S	X	N	L	Z	U
N	F	Q	W	V	H	Z	T	F	N	M	K	T	J	I	Y	G	A	R	A	P	X	C	S
S	B	E	U	Q	D	A	X	W	E	U	Q	T	P	G	P	L	N	F	A	R	L	Y	O
T	I	D	S	H	C	K	B	G	E	F	N	D	K	E	C	I	Q	A	D	L	C	E	U
I	V	P	R	O	P	O	S	I	T	O	S	G	B	X	C	Z	M	V	A	L	N	T	A
T	C	N	O	I	C	A	L	U	M	U	C	A	H	N	A	N	L	I	D	Z	K	N	E
U	L	O	G	O	X	U	V	C	Q	T	S	H	R	X	W	O	O	R	E	P	S	E	V
C	A	I	G	J	S	S	L	E	Q	K	U	Y	I	H	C	Q	Z	C	R	P	G	M	R
I	T	S	E	F	M	E	I	J	V	M	D	I	O	I	A	Y	T	R	E	G	B	L	F
O	I	I	S	S	H	D	P	R	A	R	W	D	T	M	X	C	O	T	H	P	Y	A	O
N	P	M	I	N	R	J	U	N	V	K	Q	E	A	E	X	D	Z	I	D	F	H	U	D
A	A	S	A	G	F	A	O	A	B	E	C	D	E	T	A	I	N	O	P	J	L	D	A
L	C	N	D	Q	E	G	V	S	Y	A	T	Z	A	T	L	C	P	U	I	S	A	A	C
I	H	A	Q	C	M	X	G	I	F	Y	I	N	R	U	O	U	E	F	E	O	R	R	R
Z	R	R	U	E	P	O	S	I	T	M	A	O	J	R	F	I	C	R	D	X	U	G	E
A	N	T	I	L	C	V	T	W	X	L	P	D	P	J	D	T	O	A	N	A	T	U	M
D	Q	R	R	O	C	L	I	S	I	K	U	O	T	R	G	T	F	N	F	E	L	V	I
O	Q	R	I	P	U	J	D	T	Z	B	R	C	U	N	C	W	R	J	X	I	U	D	Y
A	C	T	D	M	V	O	I	G	E	A	H	O	A	A	V	Z	I	B	S	N	C	U	C
Q	T	P	A	L	Y	C	H	R	D	F	B	K	F	E	L	D	W	X	J	C	O	K	A
F	U	H	Y	S	O	Z	V	O	B	Q	N	R	T	P	G	E	R	R	E	I	P	T	M
P	U	W	N	S	O	S	X	O	C	I	L	O	B	M	I	S	Y	F	T	Z	V	C	I
O	S	E	R	P	M	H	J	O	B	J	E	T	I	V	A	D	O	G	A	C	Z	A	F

CAPITAL CULTURAL

- ACUMULACIÓN
- ADQUIRIDA
- ANALÍTICOS
- BOURDIEU
- CAPITAL
- CLASE
- CONCEPTO
- CULTIVARSE
- CULTURAL
- FACTORES
- FACULTAD
- GRADUALMENTE
- HEREDADA
- HUMANO
- INCORPORADO
- INSTITUCIONALIZADO
- MERCADO
- MULTIFACÉTICO
- OBJETIVADO
- PESO
- PIERRE
- PORTADOR
- PROPÓSITOS
- SER
- SIMBÓLICO
- SIRVE
- SOCIALIZACIÓN
- TRANSMISIÓN

Consultorio sentimental

Se avergüenza de mis gustos musicales

MATEO (25). Doctora Cora, me encuentro en una situación un tanto ridícula, es que a mi novia no le gusta el tipo de música que escucho. Yo disfruto mucho del rock estilo metal, me encanta esa vibra, pero a ella le empezó a estresar y me dice que es demasiado ruido y que si no mejoro mis gustos musicales, ella me dejará por otra persona con "mejores gustos". Al escuchar ese tipo de comentarios, simplemente no lo podía creer. Al comienzo pensé que estaba bromeando, pero veo que es en serio porque dejó de contestarme los mensajes. No sé qué hacer; a veces creo que se trata de una excusa para terminar conmigo. ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querido Mateo, la actitud de tu novia es inmadura, y el que haya cortado la comunicación contigo no está bien. Deberías conversar con ella y decirle cómo te sientes con respecto a sus peticiones. Si ella sigue con esa conducta negativa, es mejor terminar la relación. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Llega una buena noticia que traerá esperanza a tu vida laboral, recuperas tu fuerza y el deseo por seguir luchando. Estarías siendo muy frío y distante con alguien que desea aproximarse.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Contarás con el apoyo de alguien influyente, con su ayuda conseguirás todos los objetivos planeados. No perderás tiempo y tomarás iniciativas para resolver los problemas que afectan a tu relación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Alguien podría señalarte como responsable de una mala gestión, dialoga pacíficamente y encontrarás apoyo. Saca de tu mente pensamientos nostálgicos y disfruta de todo lo que te rodea.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Aunque esa estrategia no te ha dado los resultados esperados, hoy buscarás asesoría y encontrarás apoyo importante. No pierdas la paciencia con las personas que realmente amas, contrólate.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Surgirán algunas cancelaciones que podrían retrasar tu agenda, sé paciente y todo lo superarás. Queda atrás la angustia, vuelve esa seguridad que te caracteriza, te sentirás mucho mejor.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona con gran conocimiento te ayudará a encontrar las soluciones que hace mucho buscabas. Estar a solas te ayudará a recuperar el equilibrio emocional que estabas perdiendo.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No desconfíes tanto de esa persona que pretende ayudarte, sus intenciones no son malas y necesitas apoyo. Tomas distancia de una situación que ha sido frustrante en lo emocional, será lo mejor.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Las constantes tensiones con un compañero te llevarían a pensar en soluciones radicales, contrólate y evita extremismos. Esa persona que parecía muy insegura se vuelve a acercar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Cederás a algunas condiciones para cerrar ese acuerdo que a la larga será muy conveniente para ti. Podrías resentirte por asuntos sin importancia, evita conflictos en tu vida sentimental.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No estarías ordenando bien tus planes, pero hoy recibirás asesoramiento de alguien que te ayudará a organizarte. Harías oídos sordos a reclamos que son justificados, aprende a escuchar.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No confíes asuntos importantes en personas poco responsables, solo así evitarás retrasos en tu labor. Identificarás apegos emocionales y trabajarás para recuperar libertad emocional.

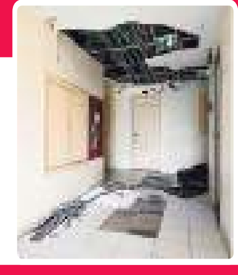
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Cuidado, confiar en tu capacidad te haría tomar a la ligera una labor que requiere más análisis y observación. Te sorprenderá los cambios que está dando esa persona que parecía inmadura.



CONJUGACION DE MORDER
AIRE (INGL.)
TUPAC AMARU…
ESCRITOR
SEGUNDA PERSONA
TANTALO
ELEGIR
LETRAS VECINAS
COMER (INGL.)
PROVECHO
BUENO (INGL.)
INDICA LA POSESION
LLUVIA (INGL.)
"B" GRIEGA
ATAQUE EN ESGRIMA
GENERO DE OFIDIOS
LATERALES DE LA "H"
CESAR… (ACTOR)
AVENIDA (ABREV.)
DOCTRINA, RELIGION
LEVANTA LA BANDERA
NEGACION
VITOR DEPORTIVO
LA MUDA
NACION
CROMO
SODIO
CHEMO… SOLAR
LAGO DE CANADA Y LOS EE.UU.
SANGRE DE LOS DIOSES
EPSILON
TRAGEDIA DE SHAKESPEARE
ENTREGAR, REGALAR
2 Y 12 DEL ABECE
CATALOGO
CERIO
QUE HA RECIBIDO UN DAÑO
ROBERTO CARLOS
TITULO DE DIGNIDAD
RIO DE SUIZA
RADIO
COLERA
NITROGENO, CARBONO
ESCUCHAR
DE MIEL
REPUBLICA ARABE UNIDA
MOLECULA GRAMO
VIENTO
MONEDA BULGARA
LUCHO REYNA
MONEDA ITALIANA
CONSOME
ANGEL… MARIA
VACUNO DE 1 A 2 AÑOS
ANGSTROM
LA ULTIMA
AFIRMACION
SUPLICAR, IMPLORAR
INDICA ASOMBRO

LA ÚLTIMA

ANGRA DOS REIS. Un grupo de vacas se vio atrapada por las corrientes de agua, mientras las graves inundaciones obligaron a los residentes del lugar a buscar refugio en los tejados de las casas.



Ya no quieren vivir en rascacielos

BANGKOK. Preocupados por su seguridad tras el reciente terremoto que sacudió Tailandia, muchos habitantes de Bangkok rehúyen vivir en rascacielos y buscan mudarse a edificios más bajos, tendencia que podría tener un impacto "significativo" en el sector inmobiliario del país.

La inquietud de muchos habitantes de la metrópolis se disparó tras el colapso durante el sismo de una torre en construcción de 30 pisos, que causó la muerte de unos 20 obreros de la obra.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Shiatsu: equilibrio y energía a través del tacto

La palabra Shiatsu proviene del japonés y se compone de Shi (dedos) y Atsu (presión), lo que se traduce como "presión con los dedos". Se trata de una terapia especializada de la medicina oriental que utiliza las manos para regular la energía en el cuerpo, aplicando presión en puntos, meridianos y canales de energía, según los principios de la medicina china.

En una sesión de Shiatsu, el terapeuta inicia con un diagnóstico de Hará (centro energético), presionando diversos puntos alrededor del abdomen con la yema de los dedos. Esto permite detectar desequilibrios energéticos, ya sea un exceso o deficiencia de energía en ciertos órganos y meridianos de acupuntura. Una vez identificado el desajuste, el terapeuta aplica presión en distintas zonas del cuerpo para restablecer el equilibrio energético.

Los beneficios del Shiatsu son múltiples. Esta técnica ayuda a reintegrar la vitalidad del cuerpo, regular el sistema hormonal y mejorar la circulación sanguínea y linfática, favoreciendo la eliminación de toxinas. También es eficaz para reducir la tensión muscular, el estrés y el insomnio, promoviendo una sensación general de bienestar.

A diferencia de otros tratamientos, el Shiatsu se practica con la persona vestida y en una colchoneta o camilla. Se basa en movimientos rítmicos, presiones profundas y estiramientos suaves, adaptándose a cada individuo.

Muchas personas experimentan además una sensación de relajación profunda y claridad mental después de una sesión, lo que contribuye a una mejor calidad de vida.

Dado que el Shiatsu es una técnica natural y segura, puede ser disfrutada sin restricciones por personas de todas las edades, por ello en Bien de Salud Wellness Center deseamos que más personas se beneficien con esta técnica, pues se puede disfrutar de sus beneficios sin ninguna restricción.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV